

<<科学养生概念>>

图书基本信息

书名：<<科学养生概念>>

13位ISBN编号：9787801212931

10位ISBN编号：7801212932

出版时间：2001-4

出版时间：军事医学科学出版社

作者：杨庆生

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<科学养生概念>>

内容概要

本书是一本以老年朋友“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”为目标，以科学的养生理论为指导，以追求老年人身心健康为核心，立足于日常生活中的养生保健，全方位，多角度地探讨老年朋友养生之道和自我保健方法的科普书籍。

全书共分8章，分别为医篇，食篇、住篇、行篇、乐篇、学篇、健篇、为篇。

向老年朋友系统地介绍了看病就医，饮食营养，害居环境，外出旅行，休闲娱乐，老有所学，运动健身，老有所为等8个方面与日常生活息息相关的养生保健知识。

对老年朋友预防疾病、自我保健、延年益寿提供有益的帮助和指导。

本书注重科学性、知识性、实用性、通俗性、可操作性，易读易学，易记易用。

适合中老年朋友和从事老年工作的朋友医疗保健工作者阅读。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>